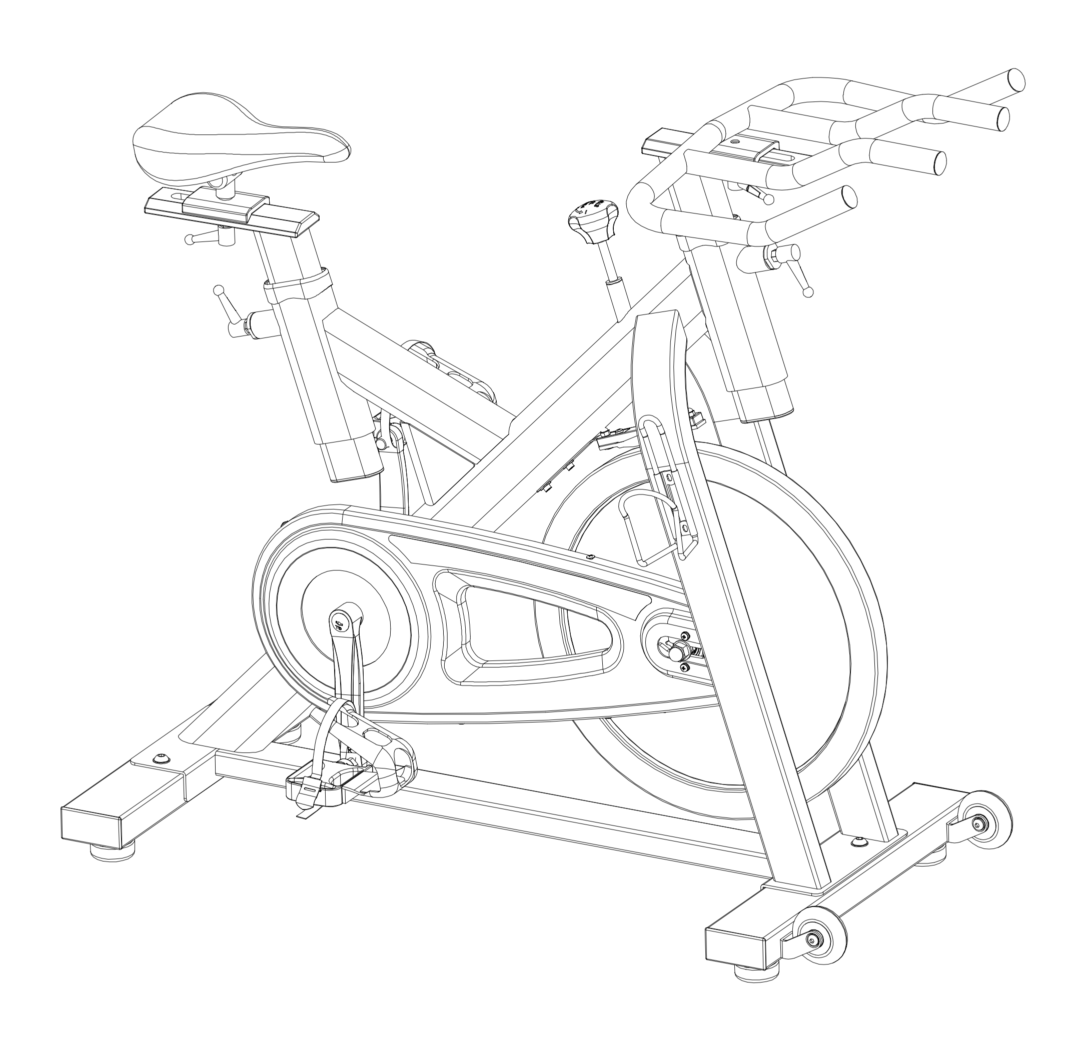
Heubozen

Radical



ATTENTION !

Lisez toutes les précautions et instructions du guide avant d'utiliser cet appareil.

TABLE DES MATIÈRES

Merci d'avoir choisi ce vélo de biking Radical HEUBOZEN. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour une future consultation.

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente:

SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

1. Une fois l'assemblage terminé, veuillez inspecter l'ensemble afin de vous assurer que toutes les pièces de l'équipement, comme les boulons, les écrous et les rondelles, sont en position et bien vissés.
2. Inspectez toujours le carter de sécurité de la chaîne qui protège les pièces mobiles du vélo afin de vérifier qu'il est bien fixé et en bon état.
3. Inspectez toujours la tige de selle, la coulisse de la selle, les pédales et le guidon afin de vous assurer qu'ils sont bien fixés et stables avant d'utiliser le vélo.
4. Il est recommandé de lubrifier l'ensemble des pièces mobiles tous les mois.
5. Ne portez pas de vêtements amples afin d'éviter de les coincer dans toute pièce mobile.
6. Ne retirez pas les pieds des pédales lorsqu'elles sont en mouvement.
7. Il est nécessaire de porter des chaussures de course ou d'aérobic lorsque vous utilisez le vélo.
8. Essuyez le vélo après chaque utilisation pour retirer la transpiration et l'humidité. Nettoyez régulièrement votre vélo **Radical** à l'aide d'un agent nettoyant doux et non abrasif et d'une solution aqueuse. Pour éviter d'endommager la finition sur le vélo, n'utilisez jamais de solvant à base de pétrole lors du nettoyage.
9. Veuillez maintenir les enfants à l'écart du vélo pendant son utilisation. Ne laissez pas les enfants utiliser le vélo. Ce vélo est conçu pour les adultes, et non pour les enfants.
10. Ne démontez pas le vélo tant que les pédales ne sont pas totalement ARRÊTÉES.
11. Si vous ressentez une douleur ou une contraction dans la poitrine, des battements de cœur irréguliers, un souffle court, des vertiges ou une gêne pendant votre exercice, arrêtez-vous immédiatement !
12. Ne placez pas vos doigts ou tout autre objet dans les pièces mobiles du vélo.
13. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez d'abord votre médecin. Il peut aider à établir la fréquence, la durée et l'intensité de l'exercice appropriées à votre âge et à votre condition physique personnels.
14. Après l'exercice, veuillez tourner le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre (+) pour augmenter la tension afin que les pédales ne tournent pas librement et ne risquent pas de blesser quelqu'un.
15. Le poids maximal de l'utilisateur doit être de 120 kg.

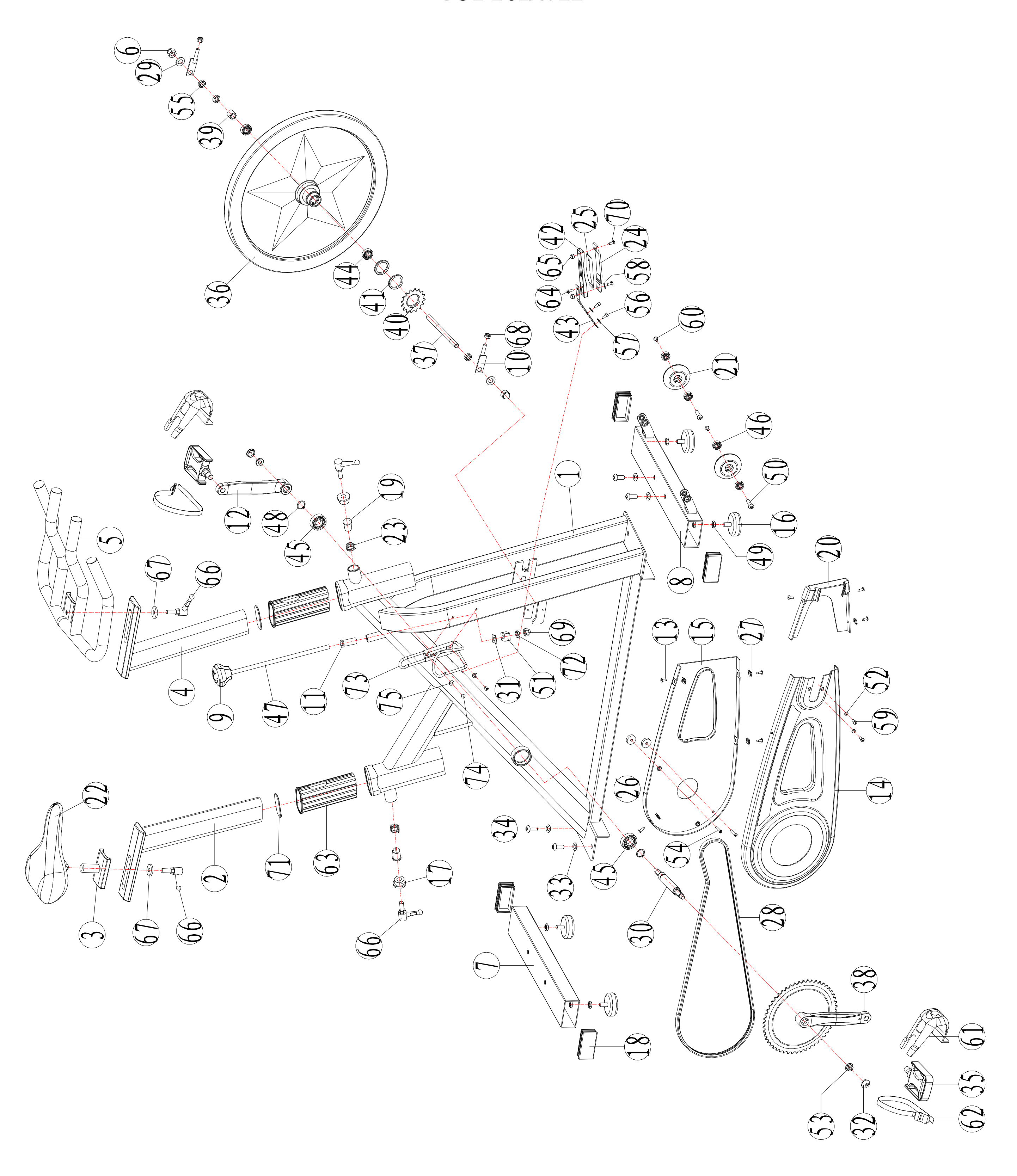
CONNAISSANCES GÉNÉRALES DE L'APPAREIL

L'appareil fait partie d'un équipement d'exercice d'aérobie. Son principal objectif est d'augmenter l'inspiration d'oxygène et la circulation sanguine, pour que la stimulation complète de votre cœur (système de circulation sanguine) et de vos poumons (système de respiration) soit efficace grâce à un exercice de longue durée (exercice d'endurance), afin que l'ensemble des tissus et des organes de l'organisme puisse recevoir un bon apport en oxygène et en nutrition pour maintenir un statut fonctionnel optimal et, au bout du compte, atteindre l'objectif en matière de condition physique.

L'appareil est conçu selon la théorie de l'entraînement du vélo ; la théorie de la friction est adaptée grâce à la résistance. Réglez la résistance en tournant le bouton de réglage. L'équipement est sûr et fiable pendant l'exercice. Il est adapté à une utilisation à domicile, au bureau ou dans d'autres centres de remise en forme.

1. Assurez-vous que l'équipement est stable avant de commencer l'exercice. Si la surface est irrégulière, il peut être stabilisé en levant ou en abaissant les quatre vérins de base (16).
2. Réglez la hauteur de la selle (2) et faites glisser la coulisse de la selle (3) afin que la position de la selle (22) soit adaptée, puis réglez la hauteur du guidon (4) et le guidon (5) selon votre taille. Réglez la résistance appropriée grâce au bouton de tension (9).
3. Un entraînement efficace se compose de 3 séances d’une heure environ par semaine avec un rythme cardiaque entre 110 et 150 battements par minute.
4. L’appareil est équipé d’un frein d’urgence, que vous pouvez actionner à tout moment. Il vous suffit d’appuyer sur la poignée de frein (9); l'appareil s’arrête alors immédiatement.
5. Ne quittez pas la selle (22) tant que le vélo n’est pas complètement arrêté.

VUE ÉCLATÉE


6
29
55
39
36
44
41
40
37
68
10
42
25
70
24
65
58
64
56
43
57
60
21
46
50
1
12
48
45
19
23
16
49
8
5
67
66
20
13
15
27
52
59
69
72
4
9
47
11
73
75
31
51
74
26
14
22
54
34
71
63
2
45
33
17
3
67
66
66
30
28
7
38
61
18
35
53
32
62

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Caractéristique	QTÉ
1	Cadre principal		1
2	Tige de selle	30*70*1,5T*340L	1
3	Coulisse de la selle	85*60*7,7	1
4	Potence du guidon	30*70*1,5T*340L	1
5	Guidon	Ø28*2T	1
6	Écrou	M12*P1,0	2
7	Base arrière	40*80*498*1,5T	1
8	Base avant	40*80*498*1,5T	1
9	Nouveau bouton de freinage	M10	1
10	Soudure du régleur de la chaîne	20*50*t3,0	2
11	Manchon en plastique	Φ19*Φ15,5*40L	1
12	Manivelle gauche	9/16 po.-20UNF-LH	1
13	Vis cruciforme	ST4,8*15	7
14	Carter A		1
15	Carter B		1
16	Vérin de base	M10	4
17	Écrou de vis intérieur	ϕ31*M24*14,5L	2
18	Cache des bases	Tube carré correspondant 40*80*1,5T	4
19	Axe à espace limité	ϕ21,5*ϕ18*27,5L	2
20	Cache avant	Adapté à la chaîne	1
21	Roulette	D8*D71,5*W223	2
22	Selle		1
23	Ressort	ϕ1,5*10L	2
24	Patin de frein – Cuir de vache	T4	1
25	Coussinet de frein	20*11*96(ajoutez de la colle sur les deux côtés)	1
26	Coussinet en plastique	Ø25*Ø6,5*6T	2
27	Écrou		5
28	Chaîne silencieuse	53 SECTION 2～P = 12,7	1
29	Rondelle plate	Φ12*2T	2
30	Axes	Φ20*152L	1
31	Rondelle en plastique	□20*2T	1
32	Cache de manivelle		2
33	Rondelle plate	Φ20*Φ10*1,5	4
34	Vis à tête ronde plate à six pans	M10*25L	4
35	Pédale droite et gauche	9/16 po.-20UNF-RH/LH	1 PAIRE
36	Volant d'inertie		1
37	Axe de pédalier	M12*P1,0*154L	1
38	Manivelle D/ + grand plateau de pédalier 52T	9/16 po.-20UNF-RH	1
39	Manchon	Ø18*Ø12*L18	1
40	Plateau de pédalier bidirectionnel (T16)	1-3/8 po.-24UNF-RH	1
41	Contre-écrou	1-3/8 po.-24UNF-RH	2

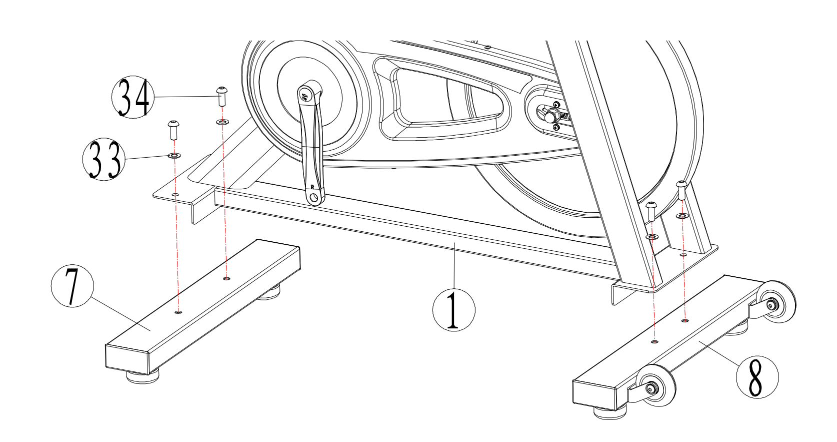
42	Support de frein		1
43		1,5T	1
44	Roulement 6001	6001（Cache en plastique noir）ABEC-5	2
45	Roulement 6004	6004（Cache en plastique noir）ABEC-5	2
46	Roulement 608	608	4
47	Tige filetée du frein	Φ10*240L	1
48	Boucle en C	Φ20	2
49	Boulon hexagonal	M10*8T	4
50	Vis à six pans	Φ8*M6*30	2
51	Écrou de réglage du frein	□20*10L	1
52	Rondelle	Φ5,2*1,0	2
53	Boulon à embase à six pans creux	M10*P1,25*8T	2
54	Boulon à tête fraisée à empreinte cruciforme	M5*25L	2
55	Boulon hexagonal bas	M12*P1,0	3
56	Boulon à six pans creux	M5*12L	2
57	Grande rondelle	Φ5,2*Φ15*1,0T	2
58	Rondelle	ϕ16*ϕ6*2T	1
59	Vis à tête cylindrique à empreinte cruciforme	M5*12L	2
60	Boulon à tête ronde plate à six pans creux	M6*12L	2
61	Cage de pédale		2
62	Ressort de pédale		2
63	Gaine en plastique	Elliptique plat 40*80*2T Elliptique plat à l'intérieur 30*70	2
64	Vis à tête cylindrique cruciforme	M5*10L	1
65	Écrou	M5	2
66	Poignées	M10*25L	4
67	Coussinet	ϕ30*ϕ10,5*4T	2
68	Écrou en nylon	M8	2
69	Écrou	M10	1
70	Vis à tête cylindrique cruciforme	M5*18L	2
71	Cache du tuyau intérieur	Elliptique plat correspondant 30*70*1,5T	2
72	Écrou hexagonal	M10*6T	1
73	Panier à bouteilles		1
74	Boulon à tête cylindrique cruciforme	M5*12L	2
75	Coussinet	Φ10*Φ5,2*1T	2

PETITE VUE ÉCLATÉE

Étapes de l'installation :

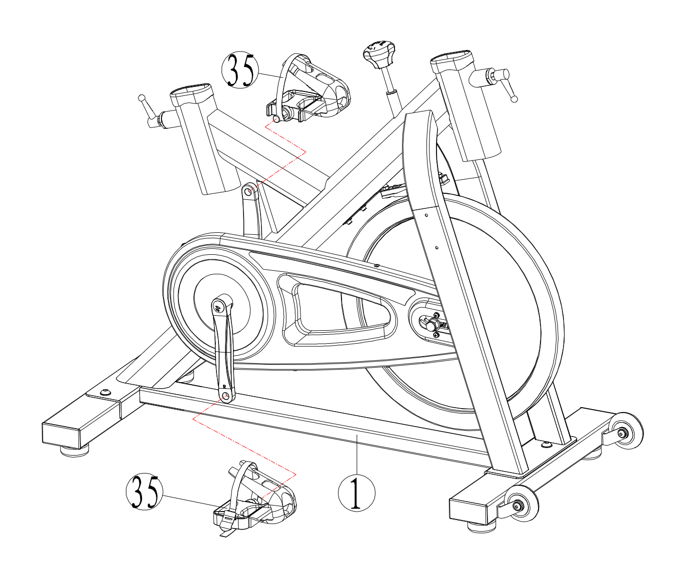
Étape 1 : assemblez la base avant et la base arrière

Selon le schéma suivant, fixez la base avant (8) et la base arrière (7) sous le cadre principal (1) avec 4 vis à tête ronde plate à six pans M10*25L(34), 4 rondelles platesΦ20*Φ10*1,5(33) en serrant à l'aide d'une clé Allen.



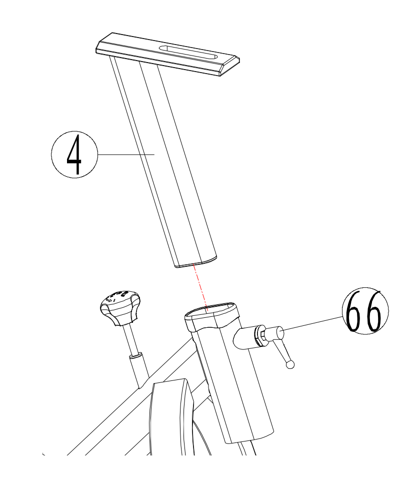
Étape 2： installez la pédale gauche et la pédale droite

Reportez-vous au schéma ci-dessous, vissez la pédale gauche et la pédale droite (35) dans la manivelle gauche et droite à la **main** d'abord. Enfin, attachez-les au cadre principal (1) à l'aide d'une clé n° 15.



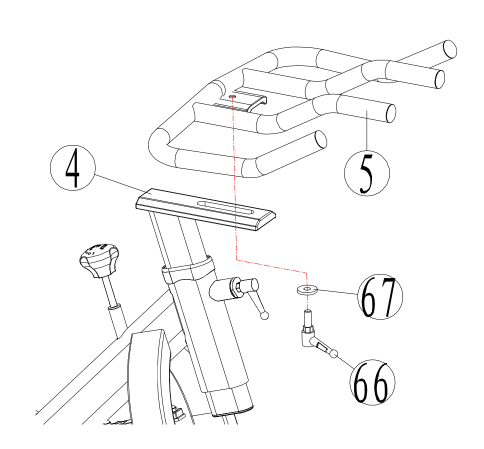
Étape 3： assemblez la potence du guidon

Selon le schéma suivant, desserrez la poignée rapide (66) et faites glisser la potence du guidon (4) dans le logement correspondant sur le cadre principal (1) et resserrez la poignée rapide (66).



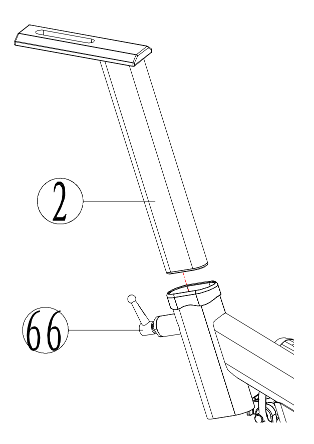
Étape 4： assemblez le guidon

Placez le guidon (5) sur la potence du guidon (4) et serrez-le à l'aide de la poignée rapide M10*25L（66）et un coussinet ϕ30*ϕ10,5*4T（67).



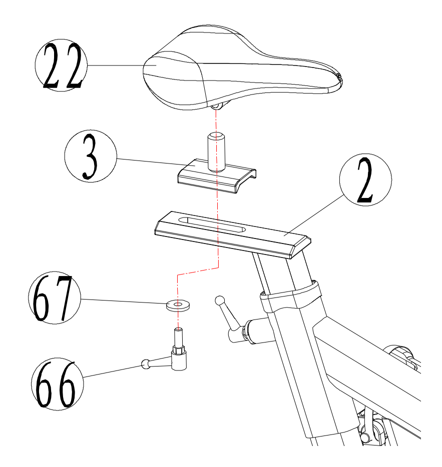
Étape 5 : assemblez la tige de selle

Desserrez la poignée rapide(66) et faites glisser la tige de selle(2) dans le logement correspondant sur le cadre principal, puis resserrez la poignée rapide(66).



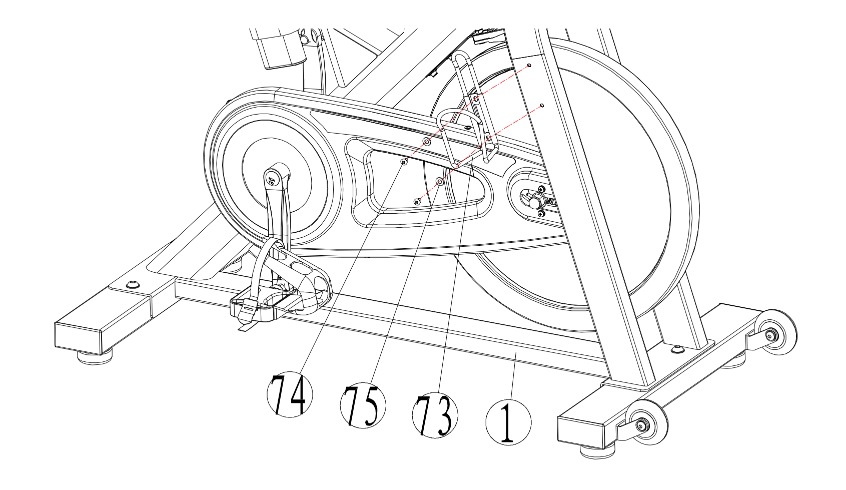
Étape 6 ： assemblez la selle

Placez la coulisse de la selle (3) sur la tige de selle (2) ; puis fixez la coulisse de la selle (3) à l'aide de la poignée rapide M10*25L (66) et d’ un coussinet (67) ϕ30*ϕ10,5*4T ; enfin, fixez la selle (22).



Étape 7 ： assemblez le porte-bouteille

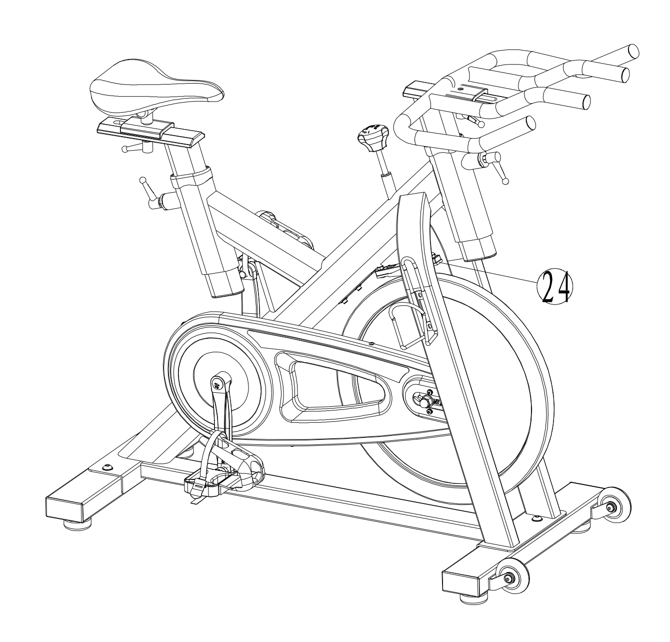
Fixez le porte-bouteille (73) à l'aide d'une vis à tête cylindrique cruciforme (74) et d'un coussinet (75) sur le cadre principal , en utilisant des outils



Étape 8 : installation terminée.
Après avoir terminé l'installation, veuillez inspecter attentivement tous les écrous et vis afin de vous assurer qu'ils sont tous serrés.

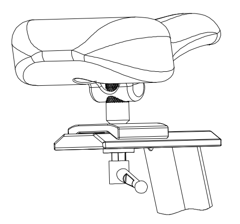
AVERTISSEMENT

1. Inspectez régulièrement tous les écrous, les cache-écrous et les pédales pour vérifier qu'ils sont bien fixés et inspectez périodiquement l'équipement. Si vous trouvez des pièces défectueuses, remplacez-les immédiatement. Ne faites pas d'exercice tant qu'elles ne sont pas réparées.
2. Faites particulièrement attention aux pièces qui s'endommagent facilement. Comme indiqué dans le schéma suivant, veuillez inspecter le patin de frein en cuir de vache (24) afin de vérifier qu'il ne se détache pas et qu'il fonctionne avant l'exercice. En cas de problème, veuillez le remplacer.



3. Avant l'exercice, veuillez inspecter la pédale afin de vérifier qu'elle n'est pas desserrée, veuillez répéter l'étape d'installation 2 si c'est le cas.

4. Veuillez régler l'écrou hexagonal à l'aide de la clé si la selle (22) est desserrée.



5. Si vous devez déplacer le vélo, veuillez saisir le guidon (5) au niveau de ses extrémités pour que les roulettes (21) de la base avant reposent sur le sol ; le vélo pourra alors être facilement déplacé .

